
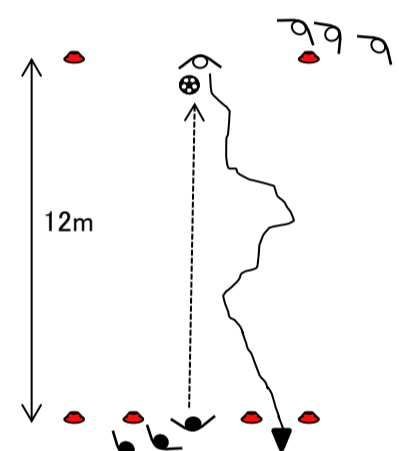
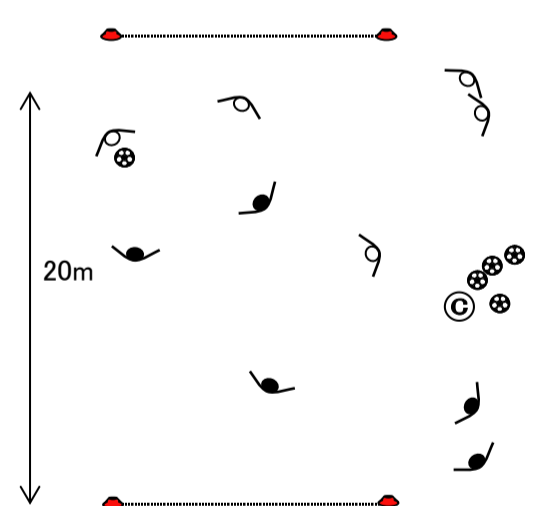


2012 CHIGASAKI T.C U11 SELECT TRAINING MENU ②

2012年 10月 20日(土) 18:00~20:00 TOTO G

作成者: 茅ヶ崎TC U-11コーチ 渡邊 (FC松林JAWS)

指導方針	「ボールを奪う」「ボールを失わない」	
テーマ		
① ボールを奪う ② ボールを失わない ③ 攻守の切り替え	注意事項	
	体調への配慮 フリーズを積極的に	
Time	トレーニング・メニュー	トレーニングポイント&目的
TR1 18:00 15分	<p>・ 出欠確認 ウォーミングアップ ・ ドッジング</p>  <p>・ ストレッチ</p> <p style="text-align: right;">担当: 渡邊、山口 備品: ボール、マーカー 新倉、浅井</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 二人一組向き合った状態(15m位の直線をジグザグに移動) ・ O: ボールを手で持ちジョグ。左右でボールを持ち変える ・ D: 相手のジョグに適度な距離をとり背走で対応 ボールの位置によって半身の向きを変えてフォロー ※特にDFの姿勢や体の向きに注意 バックステップ、クロスステップ、低重心、上半身を起こす → OFは最後の5mぐらいでトップスピードに加速 → DFは瞬時に対応して体を入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ 体の向き ・ ステップワーク ・ 相手との駆け引き、対応 ・ スピードの変化 ・ 正しい体の使い方、体を入れる ・ タイミング
TR2 18:20 20分	<p>1対1 (6×12m)</p>  <p style="text-align: right;">担当: 渡邊、山口 備品: ゴール、ボール、ビブス 新倉、浅井</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ DFから配球 ・ OF、DF共にライン突破(ただしOFのゴールは両端に限定) → DFは奪った反対サイドに向かって攻撃 ・ DFから配球、早く強いパスをOFの足元に → OF: ファーストタッチコントロール、視野の確保、緩急 → DF: アプローチ、ストップ、ディレイ、ジョッキー <p style="text-align: right;">ver.2 ・ リターンを受けてゴールしたら2点 → ディフェンスの連続</p>	<p><OF></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ファーストタッチコントロール ・ ヘッドアップ ・ 緩急の変化 ・ DFの背後を奪う ・ ゴールを奪う <p><DF></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 強く早いパス ・ アプローチ ・ 相手のファーストタッチを狙う ・ ディレイ&ジョッキー ・ ボールを奪う <p><共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻守の切り替え
給水 TR3 18:40 30分	<p>3対3 (10×20m)</p>  <p style="text-align: right;">担当: 渡邊、山口 備品: マーカー、ボール、ビブス 新倉、浅井</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3対3 ・ コーチから配給 ・ 45秒~60秒で1セットでローテーション ・ ライン突破ゲーム ・ フリータッチ~ターゲットは2タッチなど変化 ・ ボールは浮かさない ・ 直接ターゲットtoターゲットも有り ・ コーチから配球 	<p><OF></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーション/孤立しない ・ ヘッドアップと視野の確保 ・ ボールを失わない ・ パススピードに強くこだわる ・ ファーストタッチコントロール ・ ボールを引き出す動き/角度 ・ タイミングと要求 ・ 攻撃方向の意識 <p><DF></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ マークの原則 ・ ディフェンスの優先順位 ・ インターセプト ・ アプローチ ・ 1対1~ボールを奪う ・ チャレンジ&カバー ・ コミュニケーション <p><共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻守の切り替え
給水 TR3 19:15 25分	<p>8対8: ゲーム (3チーム)</p> <p style="text-align: right;">担当: 渡邊、山口 備品: ビブス、ボール、ゴール 新倉、浅井</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを奪う ・ ボールを失わない ・ 攻守の切り替え → 全てにおいて人との距離を考える
DW 19:40 15分	<p>クールダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グランド整備~ゴール片付け ・ ストレッチ ・ ミーティング: 今日のTRについて 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体のケアについて ・ 次回案内
計 105分		

トレーニング後のコメント

- ・ 1対1の守備の部分についてはかなり意識を高く持てるようになった。
- ・ アプローチのあとのボディシェイプがスムーズにいかない選手が数名見受けられる。
- ・ 3対3においてマークの徹底や受け渡しなどのなか1対1でのスキルを発揮できるかどうかは今後もトレーニングが必要。
- ・ 複数での守備に於いてコミュニケーションの重要性については自覚が進んだ。
- ・ 「守備」を徹底した直後のゲームではアプローチのスピードが上がり「ボールを失う」「焦って無理にボールを動かす」リスクが増え、ゲームが落ち着かなかった。
- ・ 上記までは予想通りなので次回以降、「ボールを失わない」部分に徐々にテーマを移行していく。